

“Pescado Envuelto en Cobijas” Tacos de Pescado

Sirve: 28o56 Porciones

28 Porciones

56 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Filetes de Bacalao, congelado, en rodajas	4 lb		8 lb	
Aceite de oliva		2 Cdas		1/4 tza
Jugo de limón		1/4 tza		1/2 tza
Lechuga roja, rallada		1.5 tzas		3 tzas
Lechuga, rallada		2 tzas		4 tzas
Tomates, picados		4 tzas		8 tzas
Tortillas, integral, 8"		56		112
Yogur simple, sin grasa		2.5 tzas		5 tzas
Salsa en un jarro, lista para usar		2 tzas		4 tzas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	24 mg
Sodio	190 mg
Total de Carbohidrato	12 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	14 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Preparación

1. Combine el pescado, aceite de oliva y jugo de limón en un tazón. Transfiera a una sartén.
2. Cocine a fuego medio-alto por 4-5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Llene cada tortilla con 1/8 taza de pescado.
4. Ponga encima ¼ taza de vegetales y 1 cucharada de yogur.

Notas

Sugerencia para servir:

Los tacos pueden ser una comida divertida para dejar que los niños lo armen por si mismos. También puede usar cebollas, pimientos o cualquier otro vegetal que tenga a mano.

Origen: Improving Nutrition and Physical Activity Quality in Delaware Child Care. Delaware Team Nutrition. Recipe adapted from Network for a Healthy California. Champions for Change. California Department of Public Health.